

«زيت الزيتون».. هل يمنع حدوث قرحة المعدة؟

يبدو أنه سيضاف لفوائد زيت الزيتون الصحية المعروفة فائدة جديدة.

فقد توصلت دراسة إسبانية حديثة إلى أن زيت الزيتون البكر، يمكن أن يساعد على الوقاية وعلاج التهابات المعدة ببكتريا الـ (H. pylori)، والتي تكون عادة مسؤولة عن ملايين حالات قرحة المعدة، والاثني عشر سنوياً.

وأظهرت دراسة مخبرية أولية، أن المركبات المضادة للأكسدة الموجودة في زيت الزيتون، يمكن لها أن تكون ذات تأثير فعال تجاه العديد من النوبات المرضية التي تحدثها (H. pylori)، التي تصيب الغشاء المبطن للمعدة.

أكد الباحثون أنه إذا استطاعت الدراسات المستقبلية تأكيد دور زيت الزيتون في مثل هذه النوبات المرضية، فعندها ستصبح مشاركته (زيت الزيتون) في الحمية الغذائية للشخص، أساسية للمعالجة أو الوقاية من قرحات المعدة المؤلمة.

وأثبتت الأبحاث أن مركبات «الفينول» الصحية في زيت الزيتون البكر، استطاعت أن تبقى ثابتة لعدة ساعات في الحالات الحامضية التي تم تحريضها بالمعدة.■

كمادات المياه الباردة أم الساخنة.. لعلاج العين؟

يتساءل البعض: متى نستخدم كمادات الماء الباردة؟ ومتى نستخدم كمادات المياة الساخنة للقضاء على ورم العين؟

– بالنسبة لكمادات المياه الباردة تستخدم مع الحساسية، وتستخدم في خبطات الجفون وذلك في أول ٤٨ ساعة.

أما الكمادات الدافئة فتستخدم في تورم العين نتيجة العدوى وتستخدم أيضاً مع الخبطات بعد مرور ٤٨ ساعة.■

تحذير صيني: المدخنون أكثر عرضة للإصابة بـ«أنفلونزا الخنازير»

حذرت وزارة الصحة الصينية من أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بفيروس «أنفلونزا الخنازير» من غير المدخنين بنسبة ٦٠٪.

ووجه متحدث باسم إدارة الصحة في منطقة «هونج كونج» الإدارية الخاصة لجمهورية الصين الشعبية، نصيحة طبية أوصى خلالها المدخنين بضرورة الإقلاع عن هذه العادة، مشدداً على أن ذلك الإجراء يمثل أحد أفضل الإجراءات الوقائية من الأنفلونزا.

وقال: «إن الدراسات البحثية أثبتت أن احتمال إصابة المدخنين بالعدوى أعلى بنسبة ٦٠٪ من احتمال إصابة غير المدخنين بها، كما أن معدل الوفيات بالأنفلونزا أعلى بين المدخنين عن غير المدخنين بنسبة ٤٠٪.



وتأتي هذه التحذيرات، في وقت تفشى مرض «أنفلونزا الخنازير» في نحو ٤٦ دولة حول العالم.■

طريقة جديدة لإزالة الوشم دون ألم

توصل طبيب بريطاني إلى إزالة الوشم من دون ألم أو تقرحات، الأمر الذي قد يساعد الملايين على التخلص من هذه المشكلة.

وذكرت صحيفة «الدايلي مايل» أمس الأربعاء أن الدكتور «ستيوارت هاريسون» مدير «عيادات أكسفورد للجلدية» بدأ أخيراً إزالة الوشم، وذلك بغرز إبر صغيرة جداً في الجلد تحتوي على كريم Rejuvi تساعد على إخراج الحبر الذي يستخدم في الوشم ودفعه إلى سطح



الجلد، وبذلك تتكون قشرة يتم التخلص منها خلال فترة تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع.

ويستخدم «هاريسون» الطريقة نفسها المستخدمة في دق الوشم على الجلد وهي غرز الإبر فيه.

وقال «هاريسون»: «إن هذه الطريقة العلاجية يمكن وصفها بأنها غير مريحة لكن لا يمكن القول إنها مؤلمة»، وأضاف أنها أقل ألماً من حفر الوشم نفسه، وأقل ألماً من العلاج بالليزر.■

أورام الثدي الصغيرة تحتاج مزيداً من العلاج

قال باحثون أمريكيون: إن أورام الثدي الصغيرة التي يبدو أن صاحبتها شفيت منها بعد إجراء الجراحة، يحتمل بشكل كبير أن تعود مجدداً إذا كانت من النوع المعروف باسم «إتشايار-٢» الإيجابي.

وأضافوا: إن النساء اللاتي يعانين من هذه الأنواع من الأورام قد يحتجن إلى علاج إضافي بعقاقير مثل «هيرسيبتين»، مشيرين إلى أن الأطباء في العادة لا يعالجون الأورام الصغيرة بهذا العقار.

ووفقاً للدراسة فإن ٢٣٪ من المريضات اللاتي يعانين من هذا النوع من الأورام بحجم سنتيمتر واحد أو أصغر، عانين من عودة الأورام بعد الجراحة.

وشملت الدراسة أكثر من ١٣٠٠ سيدة على مدى ثلاثة عشر عاماً.■

«بيزنس» التخسيس.. تجارة بالأحلام

طـرِّق كـل الأبـــواب سعياً وراء إنـقـاص الـوزن بـات أمـراً واسع الانتشار؛ بدءاً من الأدوية والأعـشـاب، ومــروراً بالأجهزة الـريـاضـيـة، وانـتـهـاء بمراكز التخسيس.



ففي السنوات القليلة الماضية زادت نسبة الـذيـن يـعـانـون من السمنة إلـى نحو سـدس سكان العالم، وانعكس ذلك في المقابل على زيادة معدلات إنفاق الدول على إنـقـاص الـوزن أو عـلاجـاً لـلأمـراض التي يتسبب فيها الوزن الزائد.

فقد رصدت دراسة نشرت في مجلة الشؤون الصحية الأمريكية أنه في الفترة بين عامي ١٩٨٧م و٢٠٠٢م تضخمت الإنفاقات الخاصة على المشكلات الصحية ذات الصلة بالسمنة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ٣٦,٥ مليار دولار.

أما فيما يتعلق بالعالم العربي؛ فبالرغم من تجاوز الإنفاق على برامج إنقاص الوزن المليارات فإنه لا توجد إحصاءات رسمية عن ذلك.



أدوية وعيادات

وسبل هـذا الإنـفـاق الضخم تجد مساراتها بأشكال متعددة، يأتي في مقدمتها أدوية إنقاص الـوزن وحـرق الـدهـون الـتـي تمتلئ بـهـا أرفـف الصيدليات سواء محلية كانت أم أجنبية.

ويتراوح سعر أدوية إنقاص الوزن في مصر – على سبيل المثال – بين ٢٠ و٣٥٠ جنيهاً مصريّاً (٤ إلى ٧٠ دولاراً أمريكيًّا) للعلبة الواحدة، خاصة الأدوية الأجنبية، ورغم ارتفاع أسعارها بالنسبة للمستهلك المصري فإنها تجد إقـبـالاً شديدًا، خاصة بعد انتشار إعلاناتها على الفضائيات العربية.

ويأتي تالياً للأدوية.. مراكز التخسيس، التي انتشرت انتشاراً واسـعـاً، ويـتـراوح سـعـر جلسة التخسيس الـواحـدة في المناطق الشعبية من ٥ إلى ٢٠ جنيهاً مصرياً (دولار إلى ٤دولارات) حسب عدد الأجهزة التي يستخدمها الراغب في التخسيس، بينما يتعدى سعر جلسة الـتـخـسـيـس فـي الأندية الرياضية بالمناطق الراقية ٣٠٠ جنيه مصري شاملة ممارسة الرياضة وحمام البخار، واستخدام الأجهزة الرياضية.

ومـن جـهـة أخـرى ولـتـسـهـيـل تـحـقـيـق حلم التخسيس مـنـزلـيّـاً دون الـلـجـوء لأي مراكز رياضية امتلأت الأسـواق بعدد غير محدود من الأدوات الرياضية وأجهزة ذبذبات إذابة الدهون؛ مما شجع البعض على تقليد الماركات العالمية باستخدام مواد أقل.

وتماشـيـاً مـع المـوجـة تـحـول أغـلـب عيادات الباطنة والسكري والعلاج الطبيعي إلى عيادات عـلاج الـسـمـنـة؛ مستفيدة من عـدد المصابين بالسمنة الذي يزداد يوماً بعد يوماً، ويصل سعر الكشف بـهـذه الـعـيـادات إلـى٨٠ جنيهاً مصريّاً للزيارة الواحدة.

كما تـقـوم بعض الـعـيـادات بـالـعـلاج بالإبر الصينية وعمليات تدبيس المعدة أو بالون المعدة وشفط الدهون... إلخ، وهي عمليات ذات تكلفة باهظة.

أعشاب وريجيم

وهو نوع جديد من الشباك التي تلف حول راغبي الرشاقة وإنقاص الوزن، بدأ ينتشر بشدة في الـسـوق المصرية بل والعربية فـي السنوات الأخـيـرة؛ حـتـى عـلـى الأرصـفـة وفـي محلات العطارة، فقامت بعض محلات العطارة بتوفير طبيب أو متخصص في تركيب أنـواع كثيرة من الأعشاب لعلاج السمنة حسب الحالة الصحية ودرجـة السمنة للمريض، ويـتـراوح سـعـر هذه التركيبة بـين ٣٥ – ٢٥٠ جنيهاً، وتعتمد هذه الأعشاب بصفة عامة على الملينات، بالإضافة إلى مواد أخرى لتحلية الطعم.

ومن الأعشاب إلى شكل آخر من التجارة؛ ألا وهو ريجيم الطعام وهو أكثر أنواع الريجيم تطبيقاً في مصر.■

نقص فيتامين «د» يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية

أشـارت دراسـة أمريكية حديثة إلى ارتباط نقص فيتامين «د» النشط في الدورة الدموية، بـزيـادة أخطار الإصـابـة بأمراض القلب والأوعـيـة الـدمـويـة، وهـو مـا يعني إضافة عامل إصابة جديد لارتفاع ضغط الدم والبدانة ومرض السكري، فضلاً عن حالات القلب والشرايين الرئيسة كالسكتات وقصور القلب الاحتقاني.

وأوردت الدراسة توصيات عملية للفحص الجماعي لانخفاض مستويات فيتامين «د» النشط وعلاجها، خاصة للمعرضين لأخطار إصابة كمرضى القلب أو البول السكري.

ويقول خبراء طب القلب الوقائي: إن نقص فيتامين «د» عامل جديد غير مُعرَّف لأخطار أمراض القلب، ينبغي فحصه جماعياً واستدراكه، حيث يسهل تقييم النقص وتتاح مكملات الفيتامين آمنة ورخيصة.

ويقدر أن نصف الـراشـديـن ونحو ثلث الأطفال والمراهقين بأمريكا لديهم نقص فيتامين «د» النشط، هذا النقص يُفعّل نظام «رينين – أنجيوستنسن – ألدوستيرون»، الذي يرفع ضغط الدَم، وبذلك يهيئ المرضى لارتفاع ضغط الدم وتصلب القلب والأوعية الدموية وزيادة سماكتها.

كذلك يُبدّل نقص فيتامين «د» مستويات الهرمونات ووظيفة المناعة، مما يزيد أخطار الإصـابـة بـالـسـكـري، المـسـاهـم الـرئـيـس في الإصابة بأمراض القلب والأوعية.■

